

natürlich  gesund

Pizzateig

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 25 Min.

Zutaten für 1 Pizza:

- 100 g Vollkornreismehl
- 50 g Kartoffelmehl(-stärke)
- 25 g Tapiokastärke
- 1,5 TL Backpulver
- Meersalz nach Geschmack
- 1,5 El Olivenöl
- 100 g Pflanzenmilch
- getrocknete Kräuter



Zubereitung:

- *Mehle, Tapiokastärke, Backpulver, Salz und Kräuter in einer Schüssel mischen.*
- *Pflanzendrink mit Olivenöl verrühren, zur Mehlmischung geben und alle gut vermengen.*
- *Mit den Händen zu einem Teig kneten.*
- *Rolle den Teil zwischen 2 Backpapieren zu einer dünnen Pizza aus.*
- *Belege Deinen Teig mit allem was Du magst.*
- *Backe die Pizza für 12 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze fertig.*



Tipps:

- Für die Tomatensauce verrühre etwas Tomatenmark, Ahornsirup, Oregano, Basilikum, Knoblauch und Salz und streiche es auf Deinen Pizzaboden
- Du kannst dafür auch selbstgemachten Hummus oder Cashewkäse verwenden.
- Statt Vollkornreismehl kannst Du auch glutenfreies Hafermehl, Hirsemehl oder Buchweizenmehl verwenden.
- Wenn Du keine Tapiokastärke zu Hause hast, nimm mehr Kartoffelmehl(-stärke).

